

Sekretariat des Pfalzinstituts

Telefon 06349/900-3001 (Mo–Fr 8–17 Uhr)

Fax 06349/900-3099

Auskünfte

Dr. med. Susanne Lieb

susanne.lieb@pfalzlinikum.de

Yvonne Ehrstein, Stationsleitung

yvonne.ehrstein@pfalzlinikum.de

Hotline Essstörungen

Telefon 06349/900-3333

Pfalzinstitut

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
des Pfalzlinikums

Chefarzt Dr. med. Michael Brünger

Pädagogisch-Pflegerischer Leiter Michael Hübner

Weinstraße 100

76889 Klingenmünster

www.pfalzinstitut.de

DER WEG ZU UNS

- Von der **A65** Abfahrt **Landau-Süd** Richtung **Bad Bergzabern**
- nach 2,6 km links weiter auf der **B38** Richtung **Bad Bergzabern**
- Nach 5 km bei **Appenhofen** geradeaus die **B38** verlassen Richtung **Klingenmünster**
- Nach weiteren 5 km in der **Ortsmitte** von Klingenmünster rechts abbiegen und der Ausschilderung **Pfalzinstitut** folgen (ca. 900 m).



ESSSTÖRUNGEN

Behandlung für Jugendliche
mit **Anorexie (Magersucht)**, **Bulimie**,
Heißhunger-Attacken, **Binge-Eating**



Pfalzinstitut

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Station J4



FRAGEN UND ANTWORTEN

Geht es bei der Behandlung nur um Essen und Gewicht?

- Ein gesundes Gewicht und eine ausgewogene Ernährung sind wichtig, aber nicht alles.
- Du musst dich mit deiner Figur und mit dir selbst auch wohl fühlen können.

Werde ich zum Essen gezwungen?

- Nein. Du weißt am besten, dass Zwang nichts nützt. Ängste müssen überwunden werden, du experimentierst und tastest dich langsam an regelmäßige Mahlzeiten heran.
- Wir begleiten und unterstützen dich dabei, damit Essen wieder zu einer normalen Sache wird.

Gibt es eine spezielle Aufbaukost?

- Es wird auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung geachtet und jede Woche wird gemeinsam gekocht.

Wie schnell muss ich bei Untergewicht zunehmen?

- Wir empfehlen dir eine wöchentliche Gewichtszunahme von 500 bis maximal 1000 Gramm.

Kann ich Sport machen?

- Wenn deine körperliche Belastbarkeit es zulässt, kannst du an sportlichen Aktivitäten teilnehmen. Körperliche Fitness und Spaß an der Bewegung gehören zu einem gesunden Leben.

Woher weiß ich, wie viel Essen ich brauche?

- Wir coachen dich in Sachen Ernährung nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wir geben dir auch ganz praktische Hilfen.
- Zu den Hauptmahlzeiten gibt es einen Schauteller, der dir bei der Bestimmung deiner Essmenge Orientierung gibt.

Aber ich fühle mich doch viel zu dick!

- Dieses Gefühl nehmen wir sehr ernst. In der Psychotherapie und der Körpertherapie lernst du die Gefühle für deinen Körper genau wahrzunehmen und zu überprüfen. Auf dieser Grundlage kannst du dann neue Entscheidungen treffen und Einstellungen entwickeln.

Muss ich Medikamente nehmen?

- Medikamente gegen Magersucht gibt es leider nicht. Trotzdem können Medikamente in bestimmten Situationen sinnvoll sein (zum Beispiel bei häufigem Erbrechen, bei extremem Bewegungsdrang und bei körperlichen Komplikationen). Eine ausführliche ärztliche Beratung ist selbstverständlich.

Ich habe Bulimie. Was ist, wenn ich einen Essanfall bekomme?

- Wenn Essanfälle während der Behandlung vorkommen, hast du die Chance, Auslöser und Zusammenhänge für deine Essanfälle herauszufinden und ganz gezielt etwas dagegen zu tun. Wir werden spezielle Pläne für deine Risikosituationen erarbeiten.

Wie sieht die Therapie ganz konkret aus?

- Du hast regelmäßige Psychotherapietermine*, mit dir zusammen wird dein persönlicher Therapieplan festgelegt. Dazu kommen Gruppentherapieterminen, Bewegungstherapie, Körperwahrnehmungsgruppe, Kreativtherapie (Malen, Plastizieren, Musik), Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen und Genusstraining, den Unterricht in der Schule nicht zu vergessen.
- Wichtig sind auch sozialpädagogisch geleitete Projektgruppen, Kreativwerkstätten, Freizeitangebote und Ausflüge.

Und meine Eltern?

- Deine Familie ist wichtig, sie kann dich beim Gesundwerden unterstützen. Das „Wie“ werden wir gemeinsam besprechen.
- Außerdem gibt es für deine Eltern eine Elterngruppe.

Was ist sonst noch wichtig bei der Behandlung?

- Wenn du in der Behandlung dein Selbstwertgefühl verbessern kannst und Zutrauen in deine Fähigkeiten gewinnst, wird ein Leben ohne Essstörungen auf Dauer leichter.
- Die Krankheit überwinden ist nicht alles.
- Zu einem glücklichen Leben gehören auch Freunde, Anerkennung, Spiel und Spaß
- Und man muss seinen persönlichen Weg finden ...

* Verhaltenstherapie ist eine lebensnahe, handlungsorientierte und wissenschaftlich überprüfte Form der Psychotherapie.